


کار و حرکت

ویژه افراد بالای ۴۰ سال

این حرکت ها برای کارمندانی که مداوم روی صندلی می نشینند، طراحی شده است.

این حرکت ها یک نوبت در روز با ۷ تکرار و ۵ ثانیه مکث انجام شوند.

۵




کف دستها را جلوی سینه به هم فشار دهید. به آرامی مچ ها را به چپ و راست خم کنید.

۴



دستها را به طرفین باز کنید. با چرخش شانه ها کف دستها را به بالا برگردانید.

۳



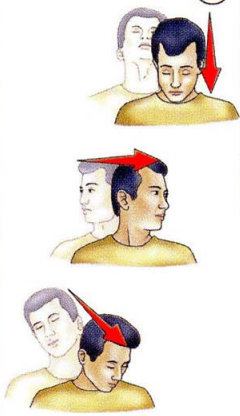
انگشتان را پشت سر قلاب کنید و آرنج ها را به عقب بکشید.

۲



شانه ها را تا حد امکان بالا ببرید و مکث کنید.

۱



سر را به بالا، پایین، طرفین و به صورت مورب حرکت دهید.

۱۰



لبه صندلی بنشینید و دست را پشت بدن روی صندلی بگذارید تنه را بچرخانید. (تکرار مخالف)

۹



سپس، دستها را روی سینه به صورت ضربدر قرار دهید. با انقباض عضلات شکم، تنه را بلند کنید و شانه ها را به زانوها نزدیک کنید.

۸



روی لبه صندلی بنشینید و در حالی که دستها در جلو قرار دارند، به آرامی تنه را به سمت پشتی صندلی ببرید.

۷



دستها را به حالت قلاب بالای سر ببرید و به عقب بکشید. کف دستها باید رو به بالا باشد.

۶



یک دست را به جلو ببرید و انگشتان آن را با دست دیگر به پایین و عقب بکشید. (تکرار مخالف)

۱۵



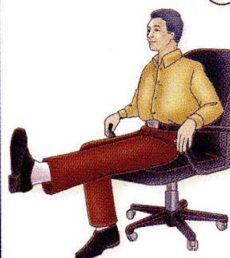
در حالی که پنجه های پا با زمین تماس دارند تا حد امکان پاشنه ها را بالا ببرید.

۱۴



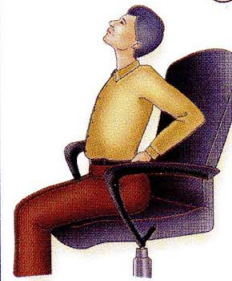
لبه صندلی بنشینید. دستها را به جلو ببرید و از روی صندلی کمی بلند شوید و مکث کنید.

۱۳



یک پا را به بالا و بیرون ببرید و سپس آن را به مرکز و پایین برگردانید. (تکرار مخالف)

۱۲



دستها را روی کمر قرار دهید. آرنج ها را به عقب و کمر را به جلو هدایت کنید.

۱۱



با دستها زیر ران را بگیرید و زانو را به سینه نزدیک کنید. (تکرار مخالف)